

SINDROME DE BURNOUT, CALIDAD DE SUEÑO Y SINTOMAS OSTEOMUSCULARES DE TRABAJADORES DE LA REGION CARIBE COLOMBIANA

Nombres y Apellidos

Guzmán Bolaño Wendy Loraine
Código estudiantil: 2022214251738

Rodríguez Rodríguez Katherine
Código estudiantil: 201811692947

Villero Cantillo Yesica Alejandra
Código estudiantil: 2022214251726

Trabajo de Investigación presentado como requisito para optar el título de:
Especialista en Seguridad y Salud En El Trabajo

Tutor(es):

MARTHA ELENA MENDINUETA MARTINEZ

RAUL OCTAVIO POLO GALLARDO

RESUMEN

Objetivo: Determinar las características de Burnout, los niveles del sueño y los síntomas osteomusculares en los trabajadores de la Región Caribe Colombiana.

Materiales y Métodos: Esta investigación empleó un enfoque cuantitativo y se clasificó como un estudio descriptivo transversal, constituido por 71 sujetos del cual se obtuvo una muestra de 64. Se evaluaron las variables de las características de Burnout el cual está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo, los niveles del sueño y los síntomas osteomusculares mediante la aplicación del cuestionario Nórdico de Kuorinka, el cual es un cuestionario estandarizado para la detección y análisis de síntomas músculo esquelético, aplicable en estudios ergonómicos o de Seguridad y Salud En El Trabajo para detectar síntomas iniciales, que aún no han constituido enfermedad o no han llevado a consultar al médico. El cuestionario abarca dos secciones: la primera consta de preguntas de respuesta obligatoria que identifican las áreas de dolor. La primera parte cuenta con un mapa corporal donde señala los sitios anatómicos específicos (cuello, hombro, columna dorsal, columna lumbar, codo, cadera, pierna, rodilla, tobillo y pie) para ayudar al encuestado a ubicar el sitio de dolor. Se utilizó para el procesamiento y análisis de datos el programa estadístico SPSS versión 25 (Licencia de la Universidad Simón Bolívar), que incluyó estadística descriptiva para determinar frecuencias y porcentajes, así como estadística inferencial, utilizando la prueba de chi-cuadrado de Pearson para examinar posibles relaciones entre variables.

Resultados: la investigación realizada nos indica que el 65.6% de los encuestados son mujeres en el rango de edad de 25 a 35 años donde el 28,1% de los sujetos participantes en este estudio, se siente emocionalmente agotado por su trabajo, además, El 45,3% de los participantes reporta tener una calidad de sueño mala. El 20.3% manifiesta tener un sueño regular y el 34.4% manifiesta tener un sueño bueno. Y, por último, encontramos que el 40,6% viene experimentando síntomas de molestias en el cuello los últimos 7 días y el 31.3% ha sentido dolores los últimos 12 meses y el 25.5% dicen sentirse con dolores en la zona lumbar los últimos 12 meses.

Conclusión: En síntesis, se evidencia una interconexión entre el estrés laboral, la calidad del sueño y los síntomas osteomusculares. El agotamiento emocional reportado sugiere altos niveles de estrés laboral, que no solo afectan la satisfacción y la calidad del trabajo, sino que también se relacionan con una mala calidad del sueño en casi la mitad de los participantes. Este sueño deficiente, crucial para la

recuperación física y emocional, exagera el agotamiento, creando un ciclo que deteriora la salud mental y física. Además, los dolores musculoesqueléticos reportados, particularmente en cuello y zona lumbar, indican posibles problemas ergonómicos que aumentan el riesgo de absentismo y discapacidad laboral. Lo anterior, resalta la importancia de implementar estrategias integrales que aborden el manejo del estrés, promuevan hábitos de sueño saludables, mejoren la ergonomía y atiendan factores organizacionales como la carga de trabajo y el clima laboral.

Palabras clave: Estrés laboral, trastornos de sueño, salud laboral, trabajadores.

ABSTRACT

Objective: Determine the characteristics of Burnout, sleep levels and musculoskeletal symptoms in workers in the Colombian Caribbean Region.

Materials and Methods: This research used a quantitative approach and was classified as a cross-sectional descriptive study, consisting of 71 subjects from which a sample of 64 was obtained. The variables of the Burnout characteristics were evaluated, which is constituted by 22 items in the form of statements, about the professional's feelings and attitudes in their work, sleep levels and musculoskeletal symptoms through the application of the Kuorinka Nordic questionnaire, which is a standardized questionnaire for the detection and analysis of musculoskeletal symptoms, applicable in studies ergonomics or Safety and Health at Work to detect initial symptoms, which have not yet constituted an illness or have not led to consulting a doctor. The questionnaire covers two sections: the first consists of mandatory response questions that identify areas of pain. The first part has a body map that indicates specific anatomical sites (neck, shoulder, dorsal spine, lumbar spine, elbow, hip, leg, knee, ankle and foot) to help the respondent locate the site of pain. It was used for data processing and analysis, the statistical program SPSS version 25 (License from the Simón Bolívar University), which included descriptive statistics to determine frequencies and percentages, as well as inferential statistics, using the Pearson chi-square test to examine possible relationships. between variables.

Results: the research carried out indicates that 65.6% of the respondents are women in the age range of 25 to 35 years where 28.1% of the subjects participating in this study feel emotionally exhausted by their work, in addition, 45.3% of participants report having poor sleep quality. 20.3% report having regular sleep and 34.4% report having good sleep. And finally, we found that 40.6% have been experiencing symptoms of neck discomfort in the last 7 days and 31.3% have felt pain in the last 12 months and 25.5% say they have felt pain in the lower back area in the last 12 months.

Conclusion: In summary, an interconnection between work stress, sleep quality and musculoskeletal symptoms is evident. The reported emotional exhaustion suggests high levels of work stress, which not only affects job satisfaction and quality, but is also related to poor sleep quality in almost half of the participants. This poor sleep, crucial for physical and emotional recovery, exacerbates burnout, creating a cycle that deteriorates mental and physical health. Additionally, reported musculoskeletal

pain, particularly in the neck and lower back, indicates possible ergonomic problems that increase the risk of absenteeism and work disability. The above highlights the importance of implementing comprehensive strategies that address stress management, promote healthy sleeping habits, improve ergonomics and address organizational factors such as workload and work environment.

Keywords: Work stress, sleep disorders, occupational health, workers.

BIBLIOGRAFÍA

1. Serrano FT, Calderón NL, Gualdrón FC, Mogollón GJ, Mejía CR. Síndrome de burnout y depresión en estudiantes de una escuela médica colombiana. *rev.colomb.psiquiatr.* 2018.; 52(4): 345-351. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.09.001>.
2. Gómez OJ, García PH. Prevalencia y factores asociados al síndrome de burnout y engagement en estudiantes de ciencias de la salud en una universidad pública. *Revista Colombiana de Psiquiatría.* 2022. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.10.002>
3. Hernández SM, Patiño CM, Aranzazu MG, Rodríguez MJ. Factores asociados con el agotamiento psicológico en odontólogos especialistas colombianos. *rev.colomb.psiquiatr.* 2022; 51(4): 309-317. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.12.011>.
4. Muñoz CJ, Gallo EL, Figueroa VD. Síndrome de burnout en los neurólogos colombianos: prevalencia y factores asociados. *Acta Neurol Colombia.* 2021; 37(2): 63-68. <https://doi.org/10.22379/24224022368>.
5. De arco PL, Castillo HJ. Síndrome de Burnout en época de pandemia: caso colombiano. *Interconectados saberes.* 2020; 10(5):115-123
DOI:[10.25009/is.v0i10.2675](https://doi.org/10.25009/is.v0i10.2675)
6. González AI, Rocha CM, Álvarez BF. Prevalencia de Síndrome de Burnout en estudiantes de medicina de una institución universitaria de Cartagena-Colombia. *Revista médica Risaralda [Internet].* 2023; 29(1): 27-37. <https://doi.org/10.22517/25395203.25088>.
7. Montero YK, Cortes OG, Hernández GA. Síndrome del Burnout en policías de Colombia y su relación con el sistema de beneficios e incentivos. *Rev. logos ciencia y tecnología.* 2020; 12(2):32-42. <https://revistalogos.policia.edu.co:8443/index.php/rlct/article/view/1161/1493>
8. Castillo AL, Ordoñez HC, Calvo SA. Carga física, estrés y morbilidad sentida osteomuscular en trabajadores administrativos del sector público. *Rev. Universidad y Salud.* 2020;22(1): DOI:<https://doi.org/10.22267/rus.202201.170>
9. Jacukowicz A. Psychosocial work aspects, stress and musculoskeletal pain among musicians. A systematic review in search of correlates and predictors of playing-related pain. *Journal: Work.* 2016; 54(3):657-68. Doi: 10.3233/WOR-162323.
10. Anyfantis, I. D., Psychouli, P., Variant-Mikellidou, C., & Boustras, G. Cross-Sectional Survey on Burnout and Musculoskeletal Disorders in Greek and Cypriot Occupational Therapists. *Occupational Therapy in Mental Health,* 2020; 36(3): 291–302. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2020.1779630>
11. Bae YH, Min KS. Associations between work-related musculoskeletal disorders, quality of life, and workplace stress in physical therapists. *Ind Health.* 2016 Aug 5;54(4):347-53. doi: 10.2486/indhealth.2015-0127.

12. Zhang, X., Schall, M. C., Sesek, R., Gallagher, S., & Michel, J. Burnout and its Association with Musculoskeletal Pain among Primary Care Providers. Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting, 2017;61(1), 1010-1014. <https://doi.org/10.1177/1541931213601735>
13. Membrive JMJ, GómezUJL, Suleiman MN, Velando SA, Ariza T, De la Fuente-SEI, Cañadas De la Fuente GA. Relation between Burnout and Sleep Problems in Nurses: A Systematic Review with Meta-Analysis. Healthcare (Basel). 2022 May 21;10(5):954. doi: 10.3390/healthcare10050954.
14. Adriaenssens J., Hamelink A., van Bogaert P. Predictores del estrés y el bienestar ocupacional en los gerentes de enfermería de primera línea: un estudio de encuesta transversal. Int. J. Nurs. Semental. 2017; 73:85–92. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2017.05.007.
15. Stewart N.H., Arora V.M. El impacto del sueño y los trastornos circadianos en el agotamiento del médico. Pecho. 2019;156:1022–1030. doi: 10.1016/j.chest.2019.07.008.
16. Kemper K.J., Mo X., Khayat R. ¿La atención plena y la autocompasión están asociadas con el sueño y la resiliencia en los profesionales de la salud? J. Altern. Complemento. Med. 2015;21:496–503. doi: 10.1089/acm.2014.0281.
17. Alcaraz BA, Alderete KA, Álvarez BM, Et al. Síndrome de Burnout en médicos residentes de medicina interna. Rev. virtual Soc. Parag. Med. Int. 2023; 10(1): 57-65. <https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2023.10.01.57>.
18. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. El trastorno musculoesquelético en el ámbito laboral en cifras Departamento de Información e Investigación del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. MEYSS; 2012. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/96076/EI+trastorno+musculesquel%C3%A9tico+en+el+%C3%A1mbito+laboral+en+cifras/0e803148-d396-4ba8-ab49-6b9a5dc8726a>
19. Elfering A, Kottwitz MU, Tamcan Ö, Müller U, Mannion AF. Impaired sleep predicts onset of low back pain and burnout symptoms: evidence from a three-wave study. Psychol Health Med. 2018 Dec;23(10):1196-1210. doi: 10.1080/13548506.2018.1479038.
20. Mena NF. Síndrome de Burnout y desempeño laboral en docentes de Institutos de Educación Superior del distrito de Sullana – 2021. Repositorio digital Universidad Cesar Vallejo. 2022; 1-92. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/80379>
21. Saborío ML, Hidalgo ML. Síndrome de Burnout. Med. leg. Costa Rica. 2015; 32(1): 119-124. Available from: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014&lng=en
22. Amor EM, Baños JE, Sentí M. Prevalencia del síndrome de burnout entre los estudiantes de medicina y su relación con variables demográficas, personales y académicas. FEM (Ed. impresa). 2020; 23(1): 25-33. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322020000100005&lng=es. Epub 09-Mar-2020. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.231.1036>.

23. Linares PG, Guedez SY. Síndrome de burnout enfermedad invisible entre los profesionales de la salud [Burnout syndrome invisible pathology among health professionals]. *Aten Primaria*. 2021 May;53(5):102017. Spanish. doi: 10.1016/j.aprim.2021.102017.
24. Rivera GÁ, Ortiz ZR, Miranda TM, Navarrete FP. Factores de riesgo asociados al síndrome de desgaste profesional (Burnout) *Revista Digital de Postgrado*. 2019; 8(2): 1-7. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/08/1008595/16488-144814485158-1-sm.pdf>
25. Quiroz AG, Vergara OM, Yáñez CM. Et al. Prevalencia de síndrome de Burnout en profesionales de la salud ante pandemia de COVID-19. *Rev. Salud Jalisco*. 2021;8(Esp):20-32. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=101502>
26. Instituto Nacional de la Seguridad y Salud En El Trabajo (INSST). Síndrome de desgaste profesional (burnout) como un problema relacionado con el trabajo. Ministerio de trabajo y economía social, España. 2022. <https://www.insst.es/el-instituto-al-dia/sindrome-de-desgaste-profesional-burnout>.
27. Montano, D., Reeske, A., Franke, F., & Hüffmeier, J. Leadership, followers' mental health and job performance in organizations: A comprehensive meta-analysis from an occupational health perspective. *Journal of Organizational Behavior*. 2017; 38(3), 327–350. <https://doi.org/10.1002/job.2124>.
28. Chávez OC. Síndrome de Burnout en docentes universitarios. *INNOVA Research Journal*. 2016; 1(9): 77-95. <https://doi.org/10.33890/innova.v1.n9.2016.55>.
29. Organización Internacional del Trabajo (OIT). Sistemas de resolución de conflictos laborales: directrices para la mejora del rendimiento. Centro Internacional de Formación Organización Internacional del Trabajo. Turín Italia. 2013. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---dialogue/documents/publication/wcms_337941.pdf
30. Cuadra GL, Fernández PR. El síndrome de burnout entre los profesionales sanitarios. *Rev. Sanitaria de Investigación*. 2021; 2(11):1-1. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8210510>.
31. Vidotti V, Martins JT, Galdino MJ, Ribeiro RP, et al. Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería. *Enferm. glob*. 2019; 18(55): 344-376. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412019000300011&lng=es. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.3.32596>
32. Mendinueta MM, Polo GR. Factores psicosociales en trabajadores operativos de una empresa del sector industrial en Barranquilla-Colombia. 2019; 5 285-292. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7148164>.
33. Cavalheiri JC, Pascotto CR, Tonini NS, Vieira AP, Ferreto LED, Follador FAC. Qualidade do sono e transtorno mental comum em equipe de enfermagem hospitalar. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 202;29: e3444. Available from:

- http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692021000100363&tlng=en
34. Navarro MR, Chover SE, Colomer PN, Vlachou E, Andriuseviciene V, Cauli O. Sleep quality and its association with substance abuse among university students. Clin Neurol Neurosurg [Internet]. 2020 [cited 2021 Sep 20]; 188:105591. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0303846719303877>
 35. Tribis AB, Ballesteros PS, Abecia ILC, Egea SC, Guerra ML, Álvarez RL. Calidad del sueño y adaptación a los turnos rotatorios en trabajadores de ambulancias de emergencias del País Vasco. Anales Sis San Navarra. 2020; 43(2): 189-202. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272020000200008&lng=es. Epub 25-Ene-2021. <https://dx.doi.org/10.23938/assn.0871>.
 36. Cristini J, Weiss M, De Las Heras B, Medina RA, Dagher A, Postuma RB, et al. The effects of exercise on sleep quality in persons with Parkinson's disease: A systematic review with meta-analysis. Sleep Med Rev [Internet]. 2021 [cited 2020 Sep 20]; 55:101384. <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1087079220301271>.
 37. Fabres L, Pedro M. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. Rev. Med. Clin. Condes. 2021; 32(5) 527-534. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.09.001>.
 38. Uehli K, Miedinger D, Bingisser R, Dürr S, Holsboer-Trachsler E, Maier S, Mehta AJ, Müller R, Schindler C, Zogg S, Künzli N, Leuppi JD. Sleep quality and the risk of work injury: a Swiss case-control study. J Sleep Res. 2014 Oct;23(5):545-53. doi: 10.1111/jsr.12146. Epub 2014 Jun 2. PMID: 24889190.
 39. García C, Carmona MP, Pérez BM et al. Calidad del sueño del personal de enfermería en atención primaria y especializada. RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA). 2022 mayo; 10 (2): 6-15.
 40. La Organización Mundial de la Salud (OMS). Trastornos Musculoesqueléticos [Internet]. Who.int: OMS, 8 de febrero de 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/musculoskeletal-conditions>
 41. Paredes RM^aL, Vázquez UM. Estudio descriptivo sobre las condiciones de trabajo y los trastornos musculo esqueléticos en el personal de enfermería (enfermeras y AAEE) de la Unidad de Cuidados Intensivos Pediátricos y Neonatales en el Hospital Clínico Universitario de Valladolid. Med. segur. trab. 2018; 64(251): 161-199. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2018000200161&lng=es.
 42. Morales PL, Aldás SD, Collantes VM, et al. Ergonomía del trabajo de enfermeras en el manejo manual de pacientes con metodología REBA y MAPO. Revista digital de Medio Ambiente "Ojeando la agenda". 2017; 48(1):1-17. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6105590>.

43. Mendinueta MM, Herazo BY. Percepción de molestias musculoesqueléticas y riesgo postural en trabajadores de una institución de educación superior. Salud, Barranquilla [Internet]. 2014; 30(2): 170-179. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522014000200008&lng=en.
44. León GM, Fornés VJ. Estrés psicológico y problemática musculoesquelética. Revisión sistemática. Enf. Global. 2015; 38(1): 276-300. <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v14n38/revision2.pdf>.
45. Ehmke C DSH, Pereira AGG, Larios FIF, Palucci M MH. Burnout, instabilidade no trabalho, distúrbios osteomusculares e absenteísmo em profissionais de saúde: revisão de escopo. Cienc. enferm. [Internet]. 2021; 27:37. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532021000100306&lng=es. Epub 27-Ene-2022. <http://dx.doi.org/10.29393/ce27-37bihm40037>.
46. Organización Mundial de la Salud. El burnout un "fenómeno ocupacional": Clasificación Internacional de Enfermedades [Internet]. Ginebra: OMS; 2019 [consultado el 13 de enero del 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
47. Arvidsson I, Gremark Simonsen J, Dahlqvist C, Axmon A, Karlson B, Björk J, Nordander C. Asociaciones transversales entre los factores ocupacionales y el dolor musculoesquelético en mujeres maestras, enfermeras y ecografistas. Trastorno musculoesquelético de BMC. 18 de enero de 2016; 17:35. doi: 10.1186/s12891-016-0883-4. PMID: 26781760; PMCID: PMC4717636.
48. Duran S, García J, Parra MA, et al. Estrategias para disminuir el síndrome de Burnout en personal que labora en Instituciones de salud en Barranquilla. Cultura Educación Y Sociedad. 2018; 9(1): 27-44. DOI: <http://dx.doi.org/10.17981/cultedusoc.9.1.2018.02>.
49. Tanveer, M, Rehman, A, Zohaib AH, et al. Correlation of Burnout Syndrome with Musculoskeletal Disorders and Its Prevalence Among Medical Students: Correlation of Burnout Syndrome with Musculoskeletal Disorders. The therapist (journal of therapies & Rehabilitation Sciences). 2023; 4(1):62-66. <https://doi.org/10.54393/tt.v4i1.118>
50. Campos PEF. Calidad de sueño y Síndrome de Burnout en internos de medicina del Hospital Belén de Trujillo. Repositorio Institucional – Universidad Cesar Vallejo [Internet]. 2020. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/57624>
51. Dávila F, Nevado N. Validación de Burnout screening inventory en personal de formación del área de la salud Validation of the burnout screening inventory in health area trainees. Rev. Educación Médica. 2016; 17(4): 158-163. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.08.007>.
52. Ramírez CA, Robles AI, Díaz CI, Barocio NL. Propiedades psicométricas del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en deportistas. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 2022 Dec 29;11(3):29-46. <https://orcid.org/0000-0002-0648-5673>

53. Ibacache J. Cuestionario Nórdico Estandarizado de Percepción de Síntomas Músculo Esqueléticos. Instituto de Salud Pública de Chile. Departamento de Salud Ocupacional. 2012; 4 (02).
<https://www.ispch.gob.cl/sites/default/files/NTPercepcionSintomasME01-03062020A.pdf>.
54. Loaiza B., E; Peña, AE. Niveles de estrés y síndrome de Burnout en contadores... Actualidad Contable FACES Año 16 N° 26, Enero - Junio 2013. Mérida. Venezuela (27-44).
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=25728399003>
55. Guevara V, M. S., & García R, D. C. (2023). Calidad del sueño y su relación con el estrés laboral en los trabajadores. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 42-61. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4377
56. Barragán SM, Pérez ZSY. Identificación de riesgos y trastornos musculoesqueléticos (TME) en el personal administrativo de la Alcaldía de San Juan de Rioseco, Cundinamarca. Corporación Universitaria Minuto De Dios; Mayo de 2020. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/12332>